控制高危因素，远离脑卒中

市中心医院神内中心主任胡新平提醒，本身有卒中史、基础疾病多、情绪不稳定的老年人是脑卒中的高发人群，一旦出现症状应及早诊治

■朱嘉林

进入冬季后，天气越来越冷，中老年人对外界环境变化适应性差，血管收缩加剧，脑卒中的发病率也越来越高。近日，笔者来到市中心医院神经内科中心发现，连日来，该科脑卒中的患者明显增多。

“脑卒中”又称“中风”“脑血管意外”，是一种急性脑血管疾病，是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞，导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病。脑卒中被称为“人类健康头号杀手”，严重影响患者身心健康。

该中心主任胡新平提醒，本身有卒中史、基础疾病多、情绪不稳定的老年人是脑卒中的高发人群，这类人请注意合理膳食，保持良好心态，养成规律的生活习惯，预防脑卒中的发生。此外，家人要牢记“中风120”识别口诀，快速识别脑卒中，及时送院治疗，切勿错过“黄金抢救期”。

团队合影

专家简介

胡新平，神经内科中心主任，主任医师，擅长脑血管病的诊治与治疗、微创钻颅治疗脑出血、神经心理学的治疗、睡眠障碍的诊治、癫痫的诊断与鉴别诊断。系中国睡眠研究会会员、湖南省神经病学专业委员会委员、衡阳市中风120站站长、衡阳市医学会神经病学专业委员会神经心理学组组长、衡阳市心理协会副理事长、市中西医结合委员会副主委、市神经病学会委员。曾获中国微创钻颅血肿清除技术推广二等奖。

科室简介

衡阳市中心医院神经内科目前已成为为全市规模最大、学科建设最为齐全的学科之一，设有3个病区1个神经重症监护室（NICU），常年担负衡阳市神经科常见疾病大量的诊治工作及神经科疑难重症的会诊及诊治任务。共有医疗科研及技术人员20人，其中，主任医师2人，副主任医师3人，主治医师12人，有13人具有硕士学历。在这支团队中，每个人在注重临床的同时，有自己的研究方向，形成了临床与科研结合的学院派特色。

可开展溶栓治疗脑梗塞、微创治疗脑出血、介入治疗脑动脉瘤、动静脉畸形，血管狭窄。脑脊液置换蛛网膜下腔出血、硬脊膜外封闭治疗坐骨神经痛、高压氧治疗中风后遗症等；擅长各种脑血管病包括脑出血、蛛网膜下腔出血、脑血栓形成、脑栓塞的治疗周围神经疾病、面神经瘫痪、脊髓炎、脊髓疾病、脑病、结脑等各种颅内感染，多发性硬化、脱髓鞘性疾病的治疗；运动障碍疾病、帕金森病、运动神经元病、癫痫的治疗；脑出血的微创治疗，卒中单元、神经心理康复。

别忽视！脑卒中危害大

胡新平介绍，冬季是脑卒中发生的小高峰，目前科室收治患者相比天气暖和的时候明显增高。分析其原因，主要是由于天气寒冷，造成血管收缩，导致血压升高，而升高的血压会导致血管壁承受不了，发生破裂，则容易形成脑卒中。他指出，尤其是阴阳交接时更容易发生脑卒中，即清晨和午间，在这个期间尤其要注意。

胡新平详细解释道，正常状态下的血管血流是畅通无阻的，而卒中发生时血管中就会产生血栓并阻塞血管，若短时间不能打通血管，就会出现相应区域的组织缺血坏死。

“大脑就是人体的‘中枢’和‘最高司令’，主管人的思维、情绪、行动等，如果大脑的血管堵塞，势必造成‘中枢’出问题，其他身体各个‘机构’也可能随之出现问题。”胡新平运用比喻解释，如果管运动的大脑区域出现损伤，人就会偏瘫或者昏迷；如果管思维、情感的区域出现损伤，人就可能变得痴呆；如果损伤区域较大或损伤程度较严重，那么就有可能导致死亡。

控制高危因素，远离脑卒中

“影响脑卒中的原因有很多，其中最主要的就是高血压、高血糖、高血脂、高尿酸、肥胖、吸烟、酗酒。”胡新平指出，这些因素都可以对血管产生影响，使血管内皮损伤，产生斑块，而斑块是导致脑卒中的最主要因素。

那么究竟该如何预防呢？胡新平说，疾病固然可怕，但如果全面系统了解了脑卒中的相关知识，就可有效减少重症发生，使患者得到及时治疗，大大提高生活质量。他指出，有基础疾病的人一定要严格控制自己病情，长期坚持服用降压、降脂药物，来控制血压、血脂，糖尿病患者药格外注意饮食，控制血糖水平。此外，日常生活中注意不要太劳累，养成规律的作息，合理膳食，保持良好的心态，适当增加室外体育锻炼，规律的运动也可以预防脑卒中。

胡新平特别指出，超过40岁的中年人，每年还应该定期体检，除了常规体检项目，还应该做颈部血管超声、脑血流图筛查，可以提早发现颈动脉斑块、脑血管狭窄，提前进行干预，降低脑卒中的发生风险。

“中风120”，帮你快速识别脑卒中

据悉，在我国平均每12秒钟就有1位脑卒中新发患者，每21秒就有1人死于脑卒中，脑卒中已经变成我国成人致死和致残的首位因素。一旦发生脑卒中，最佳溶栓时间是3小时内，4.5小时是卒中的有效抢救极限，在此时间范围采取溶栓治疗，42%的病人能恢复工作和自理能力，超过4.5小时且在24小时内，就可能需要进行血管内治疗，如动脉内溶栓或取栓了。

“每延误1分钟，就有190万个神经元坏死，残疾率将明显提高。一般来说，发病后3—4.5小时是缺血性脑卒中救治的黄金时间，在此时间窗内可以使用静脉溶栓治疗，若溶栓效果不好，则采取血管内取栓治疗，尽快使血管疏通。”胡新平强调，对于脑卒中患者，时间就是生命，若及时得到治疗，能很大程度降低脑卒中的致残率和死亡率，因此，市民快速识别脑卒中症状对于中风救治的第一步很重要，也是赢得抢救时间的关键。

胡新平进一步介绍，为了快速识别脑卒中症状，医生们想了很多方法，并且摸索出了快速识别的口诀，目前最常用的就是“中风120”口诀，也是市中心医院神内中心所倡导和广泛宣传的，去年该科室还被评为“中国卒中学会中风120先锋站”。口诀明确了脑卒中的具体征兆，可供患者及其家属识别：看“1”张脸，脸不对称或是出现口角歪症状；查“2”只胳膊，当胳膊平行举起，单侧无力；聆“0”听语言，言语不清，表达困难。

胡新平提醒，一旦有口诀中的任何一种症状发生，应立刻拨打120，以最快的速度将发病者送至附近有救治能力的医院就医，切不可轻信偏方和民间疗法而延误诊治。值得注意的是，脑卒中的救治有黄金抢救3小时，即病情发生以后，在家不能超过1小时，送医时间不能超过1小时，到院后要1小时内采取药物溶栓或者手术取栓，恢复血流。如果在发病1—2小时内不能及时赶到医院，不留给医生足够的诊治时间，后期治疗效果会大打折扣。

“部分患者首次发生症状的时候不重视，总想着再等等，有的还企图通过按摩来缓解症状，有的还以为自己随便吃一些药物，就可以缓解。”胡新平指出，这些做法都是不对的，一旦出现症状应该及早去医院诊治，切忌随便吃药，切莫因为“再观察一下”的心态，错过了最佳治疗的时间。

精准放疗 让高龄不再是肿瘤治疗的禁区

南华大学附属第一医院肿瘤放疗科收治的一名九旬食管癌老人通过放疗与营养支持后，顺利出院

本报讯（朱嘉林 通讯员 谭德容 伍海彪）“高龄”预示着高风险，在肿瘤患者的治疗上尤其如此，但若选择保守治疗，晚年的生活质量也会严重降低。近日，南华大学附属第一医院肿瘤放疗科聂跃华教授团队收治的一名93岁高龄食管癌患者王奶奶（化名），通过精准放疗与营养支持后，效果显著，顺利出院。

肿瘤疾病一直是威胁人类生命的重症疾病之一，随着社会快速发展和人口老龄化，我国80岁以上高龄肿瘤患者逐年增多，因此高龄肿瘤患者的治疗成为全民重点关注的问题。“目前就治疗肿瘤而言，主要手段有手术治疗、放射治疗、化学治疗。”主诊医生聂跃华介绍，由于年龄增长带来生理机能改变，高龄肿瘤患者营养状况和免疫功能下降，合并症较多，多数患者很难耐受手术，精准放疗的无创优势已成为老年肿瘤治疗的主要选项。

据悉，王奶奶来院时还伴有心率不齐、Ⅱ型糖尿病等诸多基础疾病，对于此类患者而言，接受放疗也是高难度的挑战。由于肿瘤的高代谢使其在治疗过程成为一场营养消耗战，患者营养状况直接影响着放疗效果和进程，早期规范营养管理与精准放射治疗同样重要。鉴于此，聂跃华与主治医生杨东通过合理评估，首先给患者制定营养支持方案，入院第3日行营养管安置术，使用榨汁机粉碎肉类、谷物、蔬菜、水果等食物，为其每日4—6次的鼻饲喂养。

安置鼻饲管后，王奶奶觉得鼻饲管压迫食管，胶布固定鼻子和脸颊，身体各处不舒服，很是折腾。聂跃华观察到患者的心理负担后，耐心解释营养的必要性以及鼻饲管的重要性。同时，护士长谭德容改进固定管道方法，改胶布固定为绳子管道固定法。此后，王奶奶配合多了，家属也对放疗科医护人员竖起大拇指。

入院第10日，聂跃华团队为王奶奶制定了个体化精准放疗方案，对靶区（食管肿物）、危及器官（双肺、心脏、脊髓等）进行勾画，予处方剂量。经TPS设计优化最优治疗计划，此后，每周进行了5次图像引导放射治疗。最终，王奶奶顺利且高质量地完成27次放射治疗。

6分钟完成肿瘤微波消融

南华大学附属第一医院肝胆外科新技术再辟“新战场”，成功开展区域内首例“腹腔镜超声引导下肝癌微波消融术”

手术中

本报讯（朱嘉林 通讯员 唐卫平）近日，南华大学附属第一医院肝胆外科陈国栋主任团队成功实施区域内首例腹腔镜超声引导下肝S8段微小肝癌微波消融术。手术顺利，患者无明显不良反应，术后6小时即恢复饮食，术后第3天康复出院。

据介绍，该患者入院后完善相关检查提示肝S8段肝癌，既往因肝炎后肝硬化继发脾功能亢进在外院开腹脾脏切除术。陈国栋主任手术团队熟悉病情并仔细阅片后认为，肝脏肿瘤位于邻近膈肌区域，下方紧贴肝中静脉，肿瘤距离肝表面约4厘米，位置深，体积小，且因开腹手术史可能存在严重腹腔粘连，决定采用腹腔镜超声引导下肝癌微波消融术。术中该团队运用超声精准探查肿瘤位置，明确肿瘤与周围重要管道组织的解剖结构关系，确定穿刺进针位置、角度以及深度，超声引导下全程显示针尖和针道，有的放矢，仅用6分钟便完成肿瘤微波消融操作。

目前“微波消融术”已成为治疗肝癌的重要手段之一。腹腔镜下手术视野开阔，结合术中超声引导，对判断穿刺进针位置、调整进针方向以及防止肝脏出血、肠管穿孔等误损伤的发生方面具有明显优势。腹腔镜超声引导下微波消融术从微创性、安全性、有效性等角度考虑，都是值得信赖的治疗方案。南华大学附属第一医院肝胆外科在顺利开展该新技术后，将继续推动该技术向规范化、精准化、数字化等深层次发展。

祁东县

戽塘村民喜赶“健康集”

医生为村民检查身体

本报讯（朱嘉林 通讯员 彭建华 雷冬辉）1月5日，祁东县步云桥镇戽塘村村级综合服务中心门前广场上热闹非凡，村民们正在赶“健康集”。

据祁东县疾控中心主任肖莉介绍，为了践行“健康中国行”，该中心在县卫健局的领导与组织下，联合县第五人民医院，远赴离县城80公里外、地处山边、全村已脱贫的戽塘村，以送“健康集”到山区的形式，开展送医送药，助力健康脱贫攻坚，关爱山区老人活动。

当天，医务人员摆摊设点，为100多名老年人免费体检看病，发放各类健康教育资料，教他们使用手机关注公众号学习健康知识。医务人员运用歌舞、三句半等形式，宣传新冠肺炎疫情防控等常识，讲述“三减三健”故事，还组织村里老年人开展趣味运动会。

衡阳县卫健局

开展学习贯彻党的十九届五中全会精神宣讲活动

本报讯（通讯员 胡小敏）为深入学习宣传贯彻党的十九届五中全会精神，推动党的十九届五中全会精神落地生根，近日，衡阳县卫健局举行学习贯彻党的十九届五中全会精神县委宣讲团报告会，县委宣讲团成员，县卫健局党委书记、局长吕荫湘作专题辅导，县卫健局机关全体党员，县、乡各医疗卫生单位全体班子成员等300余人参加学习。

宣讲报告主题鲜明，内涵丰富，重点突出，既有深厚的理论内涵，又有鲜活的具体案例，紧密联系卫健系统工作实际，对全县卫健系统干部职工全面深入学习宣传贯彻党的十九届五中全会精神具有重要的引领作用和指导意义。

吕荫湘要求，全县卫健系统干部职工要认真学习好宣传好贯彻好党的十九届五中全会精神，要坚持学懂弄通，提高政治站位。干部职工要带头深入学习，紧密联系各自工作实际，切实把十九届五中全会精神落实到各自的实际工作中去。

南华医院与衡阳县第三人民医院成立紧密型医联体——

群众家门口享受“三甲”医院服务

本报讯（通讯员 胡小敏）1月7日上午，南华大学附属南华医院与衡阳县第三人民医院举行专科联盟签约，成立紧密型医疗联合体，衡阳县的患者在家门口就能享受到三甲医院专家的服务，解决了在大医院看病难的问题。

衡阳县第三人民医院是衡阳县西部的区域性医疗服务中心，覆盖人口30万，此次专科联盟签约后，南华大学附属南华医院将派驻来自急诊科、呼吸内科、心血管内科等多个学科专家，实行长期驻点诊疗工作，提高基层医疗服务水平。

衡阳县第三人民医院业务副院长戴志平介绍，通过成立紧密型医联体，可以促进优质的医疗资源共享，医疗资源下沉，帮助基层医院提升医疗服务能力，广大群众能够就近在基层医院享受到三级甲等医院专家的服务，能够帮助医院解决很多实际问题。

去年以来，衡阳县通过加快推进医联体建设，将大医院优质医疗资源与二级医院衔接，落实分级诊疗制度，开展技术帮扶与专科建设，在推动优质医疗资源下沉的同时，实现群众看大病不出县。